

**Universitas Imelda Medan
Program Studi Ilmu Keperawatan**

Nama : Desti Kurniawati Zega

NIM : 2014201006

Judul : Pengalaman Ibu Tentang Kebiasaan Pola Hidup Sehat Pada Masa Remaja di Kelurahan Pulo Brayan Darat I, Kecamatan Medan Timur

ABSTRAK

Pola hidup sehat adalah gambaran dari aktivitas atau kegiatan remaja untuk melakukan kebiasaan sehat dan sebagai gaya hidup yang memperhatikan semua aspek kondisi kesehatan seperti pada remaja perempuan agar meningkatkan kesuburan misalnya Pola makan yang sehat dan bergizi seperti makanan yang mengandung asam folat, protein, karbohidrat, zat besi, dan vitamin. Pola tidur remaja yang sehat membutuhkan waktu istirahat 8-9 jam dalam sehari karena dapat mempengaruhi kualitas hidup remaja. Kesehatan reproduksi bertujuan untuk mencapai kesejahteraan yang berhubungan dengan fungsi dan proses sistem reproduksi, serta memiliki kondisi yang bebas dari penyakit seperti dari penyakit menular seksual, HIV/AIDS, kanker serviks, dan lain sebagainya. Tujuan umum dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana Pengalaman Ibu Tentang Kebiasaan Pola Hidup Sehat Pada Masa Remaja di Kecamatan Medan Timur, Kelurahan Pulo Brayan Darat I. lokasi penelitian ini di laksanakan di Kelurahan Pulo Brayan Darat I, Kecamatan Medan Timur. Waktu penelitian ini di lakukan pada bulan April sampai Maret jumlah informan pada penelitian ini data di kumpulkan melalui wawancara sendiri dengan semua informan dan di analisa secara tematik. Hasil penelitian terdiri dari 2 tema yaitu (1) pemahaman ibu tentang pola hidup sehat pada masa remaja, tidak semua informan mengetahui cara menerapkan dan tujuan pola hidup sehat pada masa remaja cukup. Akan tetapi, tidak mengetahui tentang pemahaman tentang gizi atau tentang pengolahan makanan. (2) pengalaman ibu tentang pola hidup sehat pada masa remaja keterbatasan dalam melakukan pola hidup sehat karena salah satunya membantu orang tua, aktivitas bermain sehingga tidak mudah dalam melakukan pola hidup sehat pada masa remaja.

Kata Kunci : Pengalaman Ibu, Pola Hidup Sehat, Pola Makan, Pola Tidur, Kesehatan Reproduksi.